दमा से छुटकारा

ASTHMA & ITS CURE

लेखक :

मोजराज छाबड़िया

प्राकृतिक चिकित्सक

मूल्य ५० पैसे] [Price 50 Paise

---

७५ पैसे की डाक टिकिट भेजकर यह पुस्तक साधारण बुक पोस्ट द्वारा घर बैठे प्राप्त करें ।

❀ स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें ❀

लेखक—भोजराज छाबड़िया
१०, पलसीकर कालोनी, इन्दौर-४ (म. प्र.)

(१) स्वास्थ्य एवं सुडौलता—इस पुस्तक में शरीर के स्वास्थ्य, सुडौलता, सुन्दरता एवं शक्ति बढ़ाने के लिये प्राकृतिक उपाय बताये हुए हैं। वजन घटाने, वजन व कद बढ़ाने, मुहांसो से छुटकारा, मर्दानी कमजोरी तथा नपुंसकता की चिकित्सा एवं स्थाई स्वस्थ रहने का मार्ग दर्शन दिया गया है। मूल्य एक रुपया

(२) जहां संयम, वहां स्वास्थ्य—इस पुस्तक में भोजन तथा जीवन की गलतियाँ सुधारने एवं सदा स्वस्थ रहने के लिये आवश्यक संयम का महत्त्व व विधि बताई गई है। मूल्य २५ पैसे

(३) कब्ज, कारण और इलाज—रोगों की जननी कब्ज से बिना जुलाबी दवाइयों के, केवल प्राकृतिक उपायों द्वारा छुटकारा, इस पुस्तक में बताया गया है। मूल्य ३० पैसे।

पुस्तकें डाक द्वारा लेखक से मंगाएं। रजिस्ट्री डाक खर्च १—२५ अलग

हमारी पुस्तकों के प्राप्ति स्थानः—

(१) सर्वोदय साहित्य भण्डार, महात्मा गांधी रोड इन्दौर

(२) श्री मूरजाणी ब्रदर्स, गांधी भवन यशवंत रोड, इन्दौर (म. प्र.)

(३) श्री सुखनन्दन जैन, छोटी मस्जिद के पीछे, गुना (म. प्र.)

(४) महात्मा गांधी आश्रम, उरुली कांचन (पूना—महाराष्ट्र)

(५) भारत के प्रमुख हिन्दी पुस्तक विक्रेता।

शान्ति प्रिन्टर्स, इन्दौर—२

दमा से छुटकारा

ASTHMA & ITS CURE

श्रीमति जयालक्ष्मी झा, राऊ (इन्दौर) निवासी ने प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा दमा से छुटकारा प्राप्त करने पर यह पुस्तिका दमा से पीड़ित भाई-बहनों के लाभार्थ छपवाने की प्रेरणा दी।

लेखक :

भोजराज छाबड़िया

निवेदन

दवाई दमा को दबाकर अस्थाई लाभ बताती है। औषधियों द्वारा इलाज करने वाले डॉक्टर एवं वैद्य दमा को असाध्य रोग मानते हुए दमा के रोगी को अस्थाई आराम लेते रहने और जीवन भर मृत्यु के अन्तिम क्षण तक नशीली व विषैली औषधियाँ खाते रहने की राय देते हैं। ऐसी दवाईयां रोगी के फेफड़ों को दुर्बल बनाते हुए क्षय (T. B.) रोग उत्पन्न करके उसे अकाल मृत्यु प्रदान करती हैं।

सर्जन द्वारा गलग्रन्थियों (टॉसिल्स) अथवा नाक की आपरेशन दमा के रोग को सचमुच असाध्य बना देती है। आपरेशन के पश्चात् तो प्राकृतिक चिकित्सा भी दमा के रोगी को पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायता नही कर सकती है।

आहार एवं विचार में असंयम रहने के कारण ही दमा का रोग होता है। रोग का मूल कारण दूर नहीं किया जायेगा तो रोग से छुटकारा मिलना असम्भव समझना चाहिये। प्रकृति माता की शरण में आकर संयम की साधना द्वारा दमा से छुटकारा प्राप्त करना निश्चित है। संसार में दमा की सफल चिकित्सा केवल प्राकृतिक चिकित्सा है। इस छोटी सी पुस्तिका में दमा की संक्षिप्त चिकित्सा बताई गयी है। पाठकों से निवेदन है कि इसे दमा के रोगियों के पास पहुंचाने में सहयोग अवश्य करें।

लेखक

दमा से छुटकाराः—

श्वास नली अथवा फेफड़ों में कफ जमा रहने या रक्त की कमी अथवा दुर्बलता बढ़ने के कारण श्वास लेने में कठिनाई व खांसी होने को दमा का रोग कहा जाता है।

औषधियों की चिकित्सा में दमा का रोग असाध्य कहा गया है। बहुत से रोगी इस रोग में भिन्न भिन्न प्रकार की इन्जेक्शन्स, गोलियां, सिगरेट, चूर्ण, जड़ी बूटी, मुंह में फव्वारे, स्प्रे पम्प आदि प्रयोग करके अस्थाई आराम लेते रहते हैं परन्तु उन्हें रोग से छुटकारा नहीं मिलता है। अब तक संसार में दमा की सफल चिकित्सा के लिये कोई भी औषधि नहीं निकली है। एक कहावत है कि "दमा दम के साथ जाता है", अथवा दमा से छुटकारा केवल मृत्यु द्वारा मिलता है।

केवल प्राकृतिक चिकित्सा से ही दमा का रोगी दमा से छुटकारा प्राप्त करके बाकी जीवन में स्वस्थ रह सकता है। यदि वह संयम से रहेगा तो जीवन में फिर कभी दमा की पीड़ा नहीं देखेगा।

दमा रोग के लक्षण—

दम घुटना, श्वास लेने में कठिनाई, श्वास लेने से आवाज होना, खांसी, नींद कम आना, लेटे रहने में कठिनाई होने की स्थिति में बैठे रहना, छाती पर बोझ समझना, खांसी रात या प्रभात के समय अधिक होना, खांसते समय पसीना आना, चेहरे में पीलापन, हाथ पैर ठण्डे रहना, पीड़ा कभी कम तो कभी अधिक रहना, पुराने दमा की स्थिति में रीढ़ की हड्डी टेढ़ी आगे की ओर झुकी हुई रहना आदि दमा के प्रमुख लक्षण हैं।

दमा रोग के प्रमुख कारणः—

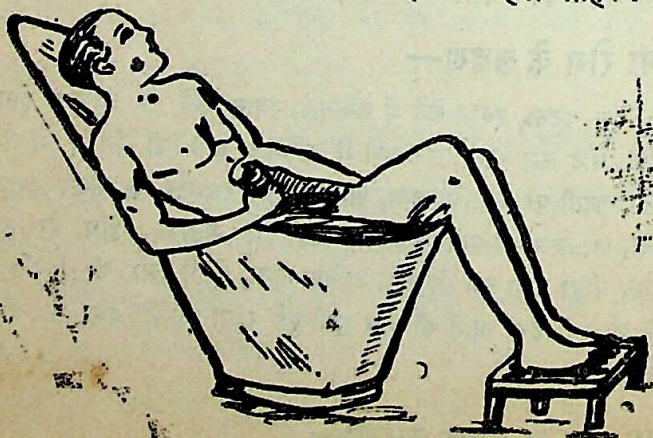
पुराना कब्ज, कफ उत्पन्न करने वाली आहार की वस्तुएं अधिक सेवन

करना, रक्त की खराबी, चर्म रोगों को औषधियों की चिकित्सा द्वारा दबाना बिना भूख या डट के खाने की आदत, आंतों में कैंचुए रहना, स्नायु दौर्बल्य, गल ग्रन्थियों अथवा नाक की कोई आपरेशन कराना, कामुक विचार रखना अथवा काम वासना को दबाना आदि।

आयुर्वेद के अनुसार शरीर में कफ की वृद्धि दमा का मूल कारण है। ऐलोपथी रक्त में ४% से अधिक इसीनोफेलिया (EOSINOPHILIA) नामक तत्व होना दमा का कारण मानती है।

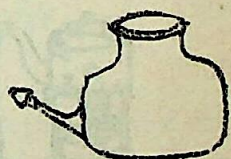
दमा के रोगियों को दुर्गन्ध, धूल, धूल मिली हुई हवा, धुएं, हिचकी, अथवा जोर से हसने पर भी खांसी या श्वास लेने में पीड़ा बढ़ती है।

दमा की प्राकृतिक चिकित्सा:—

(१) दमा की चिकित्सा के आरम्भ में तीन चार सप्ताह विश्राम लेना आवश्यक है। कम समय में स्वास्थ्य प्राप्ति के लिये किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की देख रेख में एक लम्बा उपवास करना चाहिये या स्वस्थ होने तक केवल फलाहार व शाकाहार पर रहना चाहिये।

[कमर स्नान]

(२) प्रातःकाल ७ बजे २० मिनट के लिये पेट पर गीली ठण्डी मिट्टी का लेप या ठण्डे पानी से कमर स्नान लेना, ठण्ड में टब स्नान धूप में लेना या कमर स्नान के समय पैरों के नीचे गर्म पानी की थैली रखनी चाहिये।

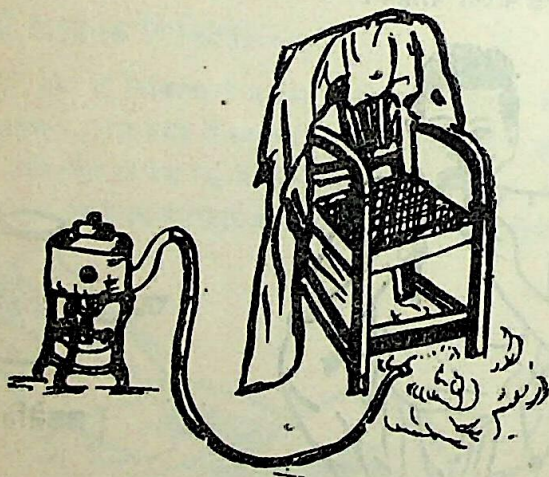
(३) ठण्ठा कमर स्नान लेने के पश्चात् दो मील तेज गति से पैदल चलना या एक मील तक दौड़ने का व्यायाम करना चाहिये।

(४) रोजाना प्रातःकाल जलनेति एवं सूत्रनेति द्वारा नाक व गले की सफाई करने के पश्चात् १० मिनट के लिए भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये।

[जलनेति]

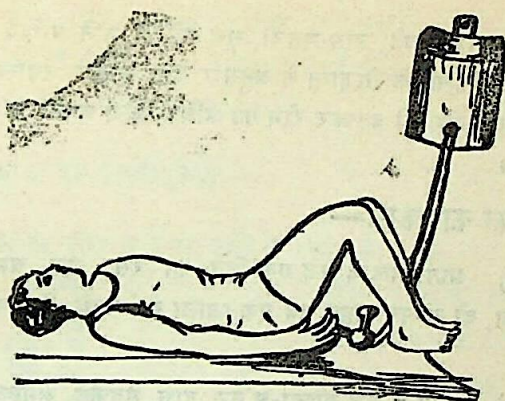
[सूत्रनेति]

(५) गीले तौलिया से सिर ढक कर नंगे शरीर से आधे घन्टे के लिये धूप स्नान लेना।

(६) साधारण स्नान ताजे पानी से करने या तालाव अथवा नदी में तैरने का नियम रखने से तुरन्त स्वास्थ्य लाभ होता है।

(७) सर्दी या ठण्डी मौसम में सप्ताह में दो बार वाष्प-स्नान या एप्सम (Epsom) साल्ट मिले हुए गरम पानी से पूरे शरीर को स्नान, गर्मी के दिनों में सप्ताह में दो बार एक घन्टे के लिये गीली चादर की लपेट लेनी चाहिये। ५० ग्राम एप्सम साल्ट एक बालटी गरम पानी में डालना चाहिये। गरम पानी सिर पर कभी नहीं डालना है। सिर सदा ठण्डे पानी से धोना चाहिये।

[वाष्प स्नान की तैयारी]

(८) दिन में तीन चार बार सुनहरी बोतल में सूर्य किरण द्वारा तैयार किया हुआ जल २॥ तोला का डोज पीना चाहिए।

(९) सायंकाल ६ बजे निबू का रस मिले हुए एक लिटर कुनकुने पानी से एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिये।

[एनिमा लेने की विधि]

(१०) रात को सोते समय छाती एवं टाँगों पर सूती व ऊनी पट्टी लपेट बाँधकर आराम करना चाहिये। यह लपेट कम से कम दो घन्टे के लिये या सुबह तक बन्धी रहने देना चाहिये। लपेट ठण्डी लगे तो ऊपर गरम पानी की थैली से सेक करना चाहिये।

भोजन के नियमः—

कफ उत्पन्न करने वाली आहार की वस्तुओं से परहेज करना चिकित्सा का प्रमुख नियम है। चिकित्सा के आरम्भ में एक माह तक केवल कफ नाश करने वाला आहार जैसे कि ताजे फल एवं खाने योग्य कच्ची सब्जियों का सेवन करना चाहिये।

रोगी अधिक दुर्बल हो तो उसे बकरी का दूध भी लेना चाहिये। बकरी का दूध नहीं मिल सके तो मक्खन निकला हुआ डेयरी का दूध पीना चाहिये। कफ आना बन्द होने के पश्चात गाय का दूध सेवन करना चाहिये।

आम लोगों को एक भ्रम है कि दमा के रोग में दिन प्रतिदिन दुर्बलता बढ़ती रहती है इसलिये दमा के रोगी को अधिक पौष्टिक आहार

घी, मक्खन, दूध, अण्डे, मांस-मछली, सूखे मेवे भी खाने चाहिये। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त के अनुसार ऐसा आहार स्वास्थ्य सुधारने के बजाय कफ को बढ़ाकर रोग को अधिक जीर्ण बनने में सहायता करता है।

भोजन का कार्यक्रमः—

(१) प्रातःकाल ६ बजे एक निबू का रस, एक चम्मच रस अदरक का, दो चम्मच शहद एवं एक प्याला गर्म पानी मिलाकर पीना चाहिये।

(२) सुबह ८ बजे नाश्ता-अंगूर, द्राक्ष, सेवफल, अमरूद, सीताफल, संतरा, गाजर, पालक का रस. इन्हीं सभी वस्तुओं में से कोई भी एक वस्तु आवश्यकतानुसार सेवन करना चाहिये।

(३) दोपहर १२ बजे उबली हुई सब्जी, कच्ची सब्जियाँ एवं लहसुन, अदरक, आंवला अथवा हरे मसाले से बनी चटनी।

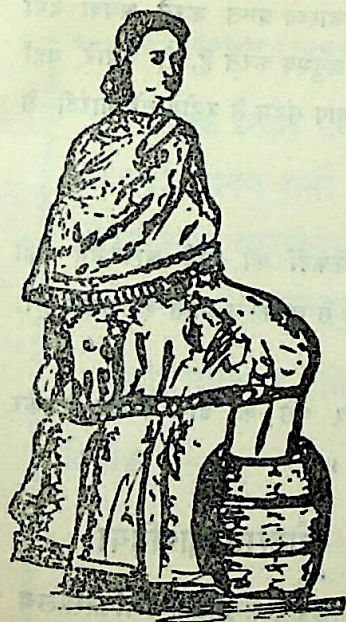
कफ आना बन्द होने के पश्चात् गेहूँ का दलिया या चोकर सहित मोटे आटे की रोटी, सब्जी के साथ २४ घण्टे में एक बार खानी चाहिये।

(४) शाम को ७ बजे अंगूर, मुन्नका, अंजीर, आम, सेवफल, पपीता, खजूर, अमरूद, इन्हीं में से कोई भी एक या दो वस्तु एवं बकरी का दूध। यदि बकरी का दूध नहीं मिल सके तो मक्खन निकला हुआ डेयरी का दूध आवश्यकतानुसार सेवन करना चाहिये। दूध में सफेद चीनी (शक्कर) के स्थान पर ताड़-गुड़ या शहद या खांडसारी (Brown Sugar) प्रयोग करनी चाहिये।

(५) रात्री १० बजे सोते समय, दो अंजीर एवं दस काले मुन्नके उबालकर, मसलकर काढ़ा बनाकर पीना चाहिये।

(६) **कुपथ्य (इन से बचें):**—बीड़ी, सिगरेट, शराब, अफीम आदि नशीली वस्तुएं, चिकनाई घी-तेल, तली भुनी वस्तुएं, मांस,

मछली अण्डे, वरफ, आईसक्रीम, लाल मिर्च नमक, दही खटाई, दाल चांवल, मैदे से वनी वस्तुएं, कामुक एव क्रोधी विचार, मानसिक तनाव चिन्ताएं, भय एव निराशा आदि।

दौरे आने पर चिकित्साः—

दमा का दौरा आने पर लेटने के बजाय वैठ जाना चाहिये। खुली हवा में रहना चाहिये। दौरे आने पश्चात् ३६ घन्टे के लिये भोजन वन्द करना चाहिये। एकदम एनिमा लेनी चाहिये। एक प्याला गर्म पानी में एक निबू का रस, एक चम्मच रस अदरक का एवं दो चम्मच शहद मिलाकर पीना चाहिये या दस बूंद रस लहसुन की, दो चम्मच शहद ऐक प्याला गरम पानी में मिलाकर पीना चाहिये। दस मिनटों के लिये गरम पैर स्नान लेना चाहिये।

[गरम पैर स्नान की विधि]

नोटः–दमा का रोगी लम्बे उपवास एवं फलाहार पर रहने से यदि दुर्वल हो गया हो तो वह किसी प्राकृतिक चिकित्सक की देख-रेख में दुग्ध कल्प करके वजन बढ़ा भी सकता है।

दमा के रोगी निराश न हों

यदि आप इस पुस्तिका के द्वारा स्वास्थ्य प्राप्त करने अथवा दमा से छुटकारा पाने में अपने को असमर्थ अनुभव करते हैं, तो हमारे यहाँ चिकित्सार्थ आने का कष्ट करें। यदि आप संयम से रहोगे तो गारंटी से स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

आप ने यदि नाक, गले अथवा फेफड़ों की कोई आपरेशन नहीं कराई होगी तो आप निश्चय ही दमा से छुटकारा प्राप्त कर सकते हैं।

प्रत्यक्ष सम्पर्क-साधें अथवा २५ पैसे. की डाक टिकट भेजकर चिकित्सालय का परिचय-पत्र मँगायें।

भोजराज छाबड़िया

संचालक : प्राकृतिक चिकित्सालय

५०, पलसीकर कालोनी, इन्दौर-४

INTERVIEW

प्राकृतिक चिकित्सक से इन्टरव्यूह

दैनिक इन्दौर समाचार पत्र के प्रतिनिधि श्री बद्रीनारायण शर्मा "अमृत" एम. ए. द्वारा श्री भोजराज छाबड़िया प्राकृतिक चिकित्सक से लिया गया इन्टरव्यूह।

इन्दौर समाचार दैनिक पत्र में प्रकाशित

दिनांकः—

प्रथम चरण—२८-३-७१

द्वितीय चरण—१९-४-७१

तृतीय चरण— २-५-७१

प्राकृतिक चिकित्सालय एवं विद्यालय

लेखक : अमृत

इस वक्त प्राकृतिक चिकित्सालय एवं विद्यालय में विविध रोगियों के लिये कटि स्नान, रीढ़ स्नान तथा मेहन स्नान के लिये अलग अलग टब हैं। स्थानीय और पूर्णांग वाष्प स्नान के यंत्र हैं, प्राकृतिक मालिश की सुव्यवस्था, जल मिट्टी और सूर्य प्रकाश चिकित्सा की सुविधाएं हैं एवं यहां उचित देख रेख में पथ्याहार, उपवास और कल्प चिकित्सा भी की जाती है।

गत शरद कालीन छुट्टियों में आयोजित पाक्षिक प्रशिक्षण शिविर में प्रवेशार्थ इन पंक्तियो का लेखक गया। मन में इस चिकित्सा पद्धति के प्रति प्रेम और उत्सुकता थी ही, दिल में यह उथल पुथल भी थी कि सुयोग्य प्राचार्य होंगे तो ही १५ दिन ज्ञान सम्पादन हेतु दिये जा सकेंगे। इस छानबीन के चक्कर में चर्चा के दौरान मैंने श्री छाबड़िया जी से एक के वाद एक कई प्रश्न पूछ डाले। एक तरह से अनोपचारिक 'इन्टरव्यू' ले डाला। इन हरकतों से अभ्यस्त सरल प्रकृति, प्रौढ़, तेजस्वी, हसमुख डॉक्टर छाबड़िया साहेब सरलता और स्वाभाविकता पूर्वक संक्षिप्त पर संतुलित उत्तर देते गए। में इस बात से पूर्णतः आश्वस्त हो गया कि अपने विषय के अनुभवी और अधिकारी विद्वान द्वारा ही मुझे प्रशिक्षण प्राप्त होगा। प्रेमी पाठकों के लाभार्थ तथा कथित अनौपचारिक इन्टरव्यूह की साधारण रिपोर्ट प्रस्तुत कर रहा हूं।

लेखक—आप इन्दौर में कब से यह चिकित्सालय और विद्यालय खोले हुए हैं?

डाक्टर–लगभग ६ वर्षों से।

लेखक–इसके पहले आप ?

डाक्टर–में इसके पूर्व बम्वई में इसी तरह चिकित्सालय और विद्यालय दोनों संस्थाएं चलाता था। इस ओर मेरा २४ वर्षो का अनुभव है।

लेखक–इससे पहले······ ······ ?

डाक्टर–गांधीजी के प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी लेखों से प्रभावित होकर मैंने बम्बई में एक योग्य गुरु डॉ. के. लक्ष्मन शर्मा से इसका शिक्षण प्राप्त कर लिया। उनके चिकित्सालय में मैंने देखा कि बड़े बड़े रोग, जल मिट्टी अथवा सूर्य चिकित्सा एवं फल सब्जियों की रसों से अच्छे हो जाते हैं। तब मुझे अन्य चिकित्सा पद्धतियों की अनाप शनाप लूट पाट पर बड़ा आश्चर्य और दुःख हुआ। नयी उमर थी, भावुक हृदय था, मन राष्ट्रीय भावना से ओत प्रोत था, भावावेष में प्रकट संकल्प कर लिया कि सुबह शाम अतिरिक्त समयमें मरीजों की १२ वर्षो तक मुफ्त सेवा करुंगा। जब ईश्वर ने मेरा प्रण निभा दिया तब से मैंने प्राकृतिक चिकित्सा और प्रशिक्षण को ही जीयकोपांर्जन का माध्यम बना लिया है। आज भी मेरा प्रधान लक्ष्य आत्मीयता और लग्न पूर्वक बीमारों की सेवा करने का रहता है।

लेखक—मुझे लगता है अन्य डाक्टरों की भांति आपकी आय······ ···?

डॉक्टर–गुजर बसर लायक ईश्वर दिला देता है। में केवल यही चाहता हूं कि–"सांई इतना दीजिये, जा में कुटुम्ब समाय"।

लेखक–डाक्टर साहेब, मैंने एक जगह पढ़ा–दुपहर में भोजन के बाद एक कटोरी छाछ, रात को सोते समय एक पाव दूध और प्रातः एक गिलास जल पीने से मनुष्य सदा स्वस्थ बना रहता है। यह कथन कहां तक ठीक है ?

डाक्टर–छाछ तो गरीबों का अमृत है। रात को सोते समय उस व्यक्ति को दूध नहीं लेना चाहिये जिसकी पाचनक्रिया में जरा भी गड़बड़ी हो। में प्रातः रोज रोज बिना आवश्यकता के उषा पान करना निरंथक ही नहीं स्वास्थ्य के लिये हानिकारक समझता हूं। रात को किसी भोज में विशेप भोजन करने में आ जाता है तब प्रातः उठते ही प्यास लगती है, प्रकृति स्वतः पानी मांग लेती है। ऐसे समय अवश्य उषा-पान लाभदायक होता है, विना प्यास की जबरदस्ती रोज रोज खाली पेट पानी पीने से गुर्दों (किडनी) पर व्यर्थ अतिरिक्त कार्यभार आ लदता है जिससे वह उत्तरोतर कमजोर होती जाती हैं। ग्रामीण बुजुर्ग तो आज भी खाली पेट पानी पीना अस्वास्थ्यकर समझते हैं।

लेखक–प्रातः तो दुग्ध पान लाभदायक होता है न ?

डाक्टर–दूध प्रातः काल का सर्वश्रेष्ठ पौष्टिक और सुपाचय नाश्ता है प्रत्येक उमर के व्यक्ति को प्रातः दुग्ध सेवन करना चाहिये।

लेखक–कितना ?

डॉक्टर–इतना कि दुपहर के भोजन तक कड़ाके की भूख लग सके।

लेखक–यदि तब तक कड़ाके की भूख न लगे तो ?

डॉक्टर-ऐसी दशा में दूध बन्द कर दें अथवा जब तक तेज भूख न लगे तब तक खाना न खायें।

लेखक-डॉक्टर साहेब, जब भी मौसम बदलता है, तब मुझे तगड़ा जुकाम हो जाया करता है, देखिये इस समय भी में जुकाम से ग्रस्त हूँ। अब यह दस बारह दिनों तक पीछा नहीं छोड़ेगा। पिछले आठ दस वर्षों से यही हाल चल रहा है। हर बार इस हेतु दस पंद्रह रुपये दवाइयां खाने में खर्च हो जाया करते हैं।

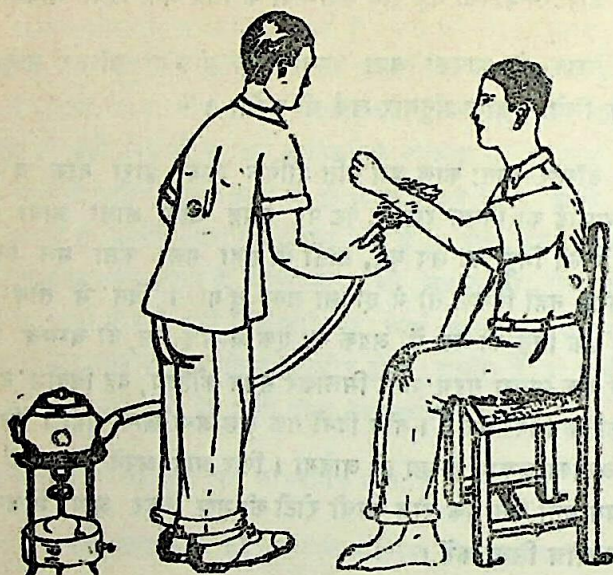
डॉक्टर—आपका यह रोग सदा-सदा के लिये भगा दिया जावेगा।

लेखक—मैं आपका बड़ा अहसानमन्द होऊँगा डॉक्टर साहेब ! इसके लिये मैं सामर्थ्यानुसार खर्च भी करुँगा।

डॉक्टर-प्रात: काल जल नेति योगिक क्रिया द्वारा नाक व गले की सफाई का नियम रखें। पेट पर सुबह शाम आधा आधा घंटा शुद्ध गीली मिट्टी का लेप करें, आंतों में सड़ा गला फसा मल निकल जायेगा, नहीं निकले तो मैं एनिमा लगा दूंगा। दिन में तीन बार आप एक निबू की रस में, अद्रक का एक चम्मच रस, दो चम्मच शहद और एक प्याला गरम पानी मिलाकर सेवन कीजिये, यह त्रिदोश नाशक प्राकृतिक मिक्शचर है। तीन दिनों तक कुछ अन्य खाये नहीं। निश्चय ही आपका जुकाम अच्छा हो जावेगा। फिर आप अपने जीवन में यह नियम बना लेना कि रोज आधी रोटी की भूख लेकर आप भोजन से हाथ खींच लिया करें।

लेखक—एकाएक विश्वास नहीं होता कि इतने सरल उपचार से यह बीमारी सदा के लिये चली जावेगी।

डाक्टर—यह सरल नहीं कठिन उपचार है। आधी रोटी की भूख रखकर भोजन की थाली से हाथ खींच लेना बहुत बड़े संयम की साधना है, जो साधारण कोटि के मनुष्य की बूते की बाहर की बात है। जयचन्द रुपी इस चटोरी जीभ के मार्फत ही विविध रोग रुपी दुश्मन इस तन रुपी देश पर कब्जा जमाये रहते हैं।

लेखक—बहुत खूब। इसी समय एक दैनिक रोगी आ गया। डॉक्टर साहेब उसके बायें निश्कर्यहाथ पर स्थानीय वाष्प से सेंक देने लगे। मैं उनकी यह क्रिया उत्सुकता पूर्वक देखता रहा। इसके पश्चात् हमारे बीच पुनः चर्चा प्रारम्भ हुई।

LOCAL STEAM
[स्थानीय वाष्प देने की विधि]

लेखक—क्या इस व्यक्ति के हाथ में लकवा मार गया है ?

डॉक्टर—नहीं ? पुरानी चोट के कारण रक्त संचार में थोड़ी गड़बड़ी हो गयी है। मालिश व सेक से यह कमजोर हाथ एक सप्ताह में ठीक हो जायेगा।

लेखक—शरीर के किसी कमजोर या दुखते कसकते अंग में सिकताव लाभप्रद होता होगा ?

डॉक्टर—पहले उस स्थान को हाथ से स्पर्श करके देखिये। यदि वह स्थान अन्य अगों की अपेक्षा ठंडा प्रतीत हो तो गर्म सेंक करें किन्तु यदि वह जगह आसपास के दूसरे अंगों की बनिस्बत गरम लगे तो ठंडा इलाज करिये अर्थात ठण्डे पानी की गोली पट्टी या गीली ठण्डी

मिट्टी बांधे रखिये। आपको प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र की यह बड़ी रहस्य की बात बता रहा हूं।

लेखक - हां! इसके पूर्व आपने त्रिदोश नाशक प्राकृतिक मिक्श्चर का सरलतम फार्मूला भी बिना किसी हिचक के बता दिया था।

डॉक्टर — प्राकृतिक चिकित्सालय की यही खूबी रहती है कि इनमें से रोगी केवल अपने रोग को ही अच्छा करके नहीं निकलता वरन् वह उस रोग का सफल चिकित्सक भी बनकर जाता है। भोगी व रोगी यहां से योगी बनकर निकलता है।

लेखक:— डॉक्टर साहेब क्षमा करेंगे आपकी पुस्तक में बिना दवा के रोग अच्छा किये जाने पर बल दिया गया है, पर आपके द्वारा अभी बताया गया प्राकृतिक मिक्श्चर (निबूं अद्रक का रस और शहद) भी तो एक प्रकार की दवा है।

डॉक्टर—दवाइयों में जड़ी बूटी तथा अन्य अनेक नशीली अथवा विषैली चीजें मिली रहती है जो कभी मनुष्य का खाद्य रही ही नहीं हैं। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति मनुष्य के शरीर में ऐसी कोई अप्राकृतिक वस्तु नही जाने देती जो उसका खाद्य न हो। आंवला, निम्बू, अद्रक, शहद, फल, सब्जी आदि तो मनुष्य के खाद्य पदार्थ हैं ही।

लेखक—डॉक्टर साहेब, कुछ वर्षों से मैं जाड़े के दिनों में एक किलो च्यवनप्राश ले लिया करता हूँ। आपकी चिकित्सा पद्धति मेरे इस टानिक सेवन को स्वीकार करेगी या नहीं?

डॉक्टर—(मुस्कराते हुए) कभी नहीं, इसमें महत्वपूर्ण प्रमुख तत्व आंवला रहता है, जिसकी अनमोल प्रकृति को उबालकर उसमें कुछ अखाद्य तत्व मिलाकर अप्राकृतिक बना दिया जाता है। एक किलो च्यवनप्राश में तीन पाव आंवले रहते हैं। बस वही लाभदायक रहते हैं। च्यवनप्राश की अपेक्षा आप रोज प्रातः ताजे आंवले के दो तोला रस में एक तोला शहद मिलाकर सेवन किया करें तो वह दो तोले च्यवनप्राश से अधिक लाभप्रद

रहेगा। आर्थिक दृष्टि से तो आकाश पाताल का अन्तर रहेगा . कहां तीन पाव आंवले के साठ पैसे और कहां एक किलो च्यवनप्राश के बारह रुपये।

लेखक—तो आपकी दृष्टि में ये बड़े बड़े अस्पताल, डॉक्टर, वैद्य, हकीम दवाइयों के विशाल कारखाने और रंग बिरंगे पेकिंग में सजी दवाइयों की असंख्य दुकानें क्या सब व्यर्थ हैं ?

डॉक्टर-ससार में कोई चीज व्यर्थ नहीं होती। यह तो मनमाने की बात है। विश्वास और श्रद्धा सभी जगह काम कर जाते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा एक साधना है, आंतरिक सफाई का ईश्वरीय उपचार है, मन का संयम है और परहेज का नियम है। जो इन सब बातों को झंझट समझते हैं उनके लिये अन्य चिकित्सा पद्धतियां अच्छी हैं।

लेखक – क्या आपके इस कथन से यह ध्वनि नहीं निकलती कि ये दवाएँ थोड़ा बहुत लाभ तो करती ही हैं ?

डॉक्टर—थोड़ा नहीं, बहुत नहीं पूरा लाभ करती हैं।

लेखक – क्या आप व्यग से तो नहीं बोल रहे हैं ?

डॉक्टर—नहीं ! दवाई रोग को दबाई कर देती है, अर्थात् उसे दबाकर अच्छा कर देती है। किन्तु कालान्तर में दवाई के अखाद्य तत्वों के प्रभाव से कोई दूसरा रोग उभर आता है। दूसरे उभड़े रोग की दबाई के लिये दूसरी दवाई लेनी पड़ती है, फिर तीसरे उभड़े रोग की दबाई के लिये तीसरी दवाई, चलता रहता है यह चरखा तब तक, जब तक कि कोई दवाई रोगी के प्राणों की अंतिम दबाई न करदे अर्थात जीवन के अंतिम सांस तक दवाई सेवन अनिवार्य हो जाता है। यदि किसी–किसी को एक के बाद दूसरी बीमारी नहीं भी उभड़ती है तो असंयमित जीवन से वही बीमारी पुनः पुनः तीव्रतर होती रहती है जिसे तीक्ष्णतर दवाओं से दबाते रहना पड़ता है, पर रोग और दवाओं का यह मल्लयुद्ध अन्ततः शरीर को ढेर कर देता है। दवाई भक्तों को दृष्टिगत रखते हुए एक अर्थशास्त्री ने कहा है कि "स्वस्थ आदमी खाता है अन्न किन्तु बीमार आदमी खाता है धन"।

लेखक—शासन और समाज को आप जैसे तपस्वियों की सचमुच कदर करनी चाहिये।

डॉक्टर—कदर ! मुझे किसी से अपनी कदर नहीं कराना है, पर हाँ कभी-कभी हंसी आती है, यह देखकर कि प्राकृतिक चिकित्सा के प्रबल समर्थक महात्मा गाँधी के नाम पर अन्य चिकित्सा पद्धतियों के औषधालय और विद्यालय-महाविद्यालय खोले जाते हैं। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के पुनरोद्धार की शायद अभी कोई आवश्यकता ही नहीं समझता।

लेखक—मेरा बस चले तो स्कूल कॉलेजों की छोटी बड़ी सभी कक्षाओं में प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के साधारण ज्ञान का एक विषय अनिवार्य करदूं।

डॉक्टर—इस तड़क-भड़क के युग में आपकी यह शेख चिल्ली जैसी कल्पना है।

लेखक—प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में रोगों का मूल कारण व इलाज क्या है ?

डॉक्टर—प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में रोगों का मूल कारण एक माना गया है, शरीर में विजातीय द्रव्य (गदगी) का एकत्रित हो जाना। प्राकृतिक विधि से विजातीय द्रव्यों या गंदगी को निकाल फेंकना ही रोगों का एक रामबाण इलाज है।

लेखक—प्राकृतिक विधि से आपका क्या अभिप्राय है ?

डॉक्टर—मल को जुलाब की तीव्र रेचक, अखाद्य दवाओं से निकालने का अप्राकृतिक अत्याचार मुलायम आंतों पर नहीं करना चाहिये, इससे उनमें उतरोतर निष्क्रियता आ जाती है। उनमें सूखा या चिपका हुआ मल जुलाब से पूरा-पूरा निकल भी नहीं पाता, जो अपनी सड़ांध से रक्त को दूषित बनाता रहता है जिससे तरह-तरह के रोग उत्पन्न होते रहते हैं। उपवास, फलाहार, शाकाहार, पेट पर ठंडी पट्टी या मिट्टी का

लेप, कटि स्नान व एनिमा की सहायता से पेट की समुचित सफाई करने को प्राकृतिक विधि से सफाई करना कहा जाता है। यौगिक शंख-प्रक्षालन द्वारा भी पेट की सफाई की जा सकती है।

लेखक—मनुष्य के शरीर को व्याधियों का मन्दिर कहा गया है। पचासों प्रकार के रोग और सैकड़ों तरह की दवाएँ होती हैं। आपने तो जरा से में निकाल लगा दिया कि कारण एक है गंदगी और इलाज एक है सफाई।

डॉक्टर—बस यही प्राकृतिक चिकित्सा का केन्द्र बिन्दु है।

लेखक—अर्थात् धनवन्तरी से लगाकर आधुनिक वैद्य, हकीम और हिपोक्रेटस् से माडर्न डाक्टर तथा उनकी चिकित्सा विधि और दवाएँ सब व्यर्थ हैं??

डॉक्टर—यही शंका आप पहले भी कर चुके हैं, जिसका जवाब में दे चुका हूँ।

लेखक—तब आपने गोलमोल उत्तर दिया था। अब तो आपकी बातों से स्पष्ट हो रहा है कि हाँ, सब व्यर्थ हैं।

डॉक्टर—देखिये श्रीमानजी ! आसमान में उड़ते परिन्दों का कोई अस्पताल नहीं हैं। उन्मुक्त विचरते वन पशुओं का कोई चिकित्सालय नहीं है, जलचर व अन्य जीव जन्तुओं के इलाज के लिये भी कोई भौतिक व्यवस्था नहीं है, क्योंकि ये सब प्राणी प्रकृति के नियम के अनुसार चलते हैं। अतः कभी बीमार नहीं पड़ते। दुर्घटना ग्रस्त हो जाने या धोखे में कोई अखाद्य वस्तु खा लेने पर ये सर्वप्रथम उपवास प्रारम्भ कर देते हैं। बुद्धिहीन मूक पशु पक्षी तक यह जानते हैं कि पेट में कुछ नहीं रहेगा तो जठराग्नि बीमारी को भस्म कर देगी। इधर मनुष्य है कि दवाइयों के नाम पर अगड़म-बगड़म पेट में ठूंसता ही रहता है, उधर मर्ज बढ़ता ही गया ज्यों-ज्यों दवाई की।

लेखक—आप जितनी भी बातें कह रहे हो, हम सब जानते हैं, फिर भी मानते नहीं। इसे भगवान् का मायाजाल कहें या विज्ञान का इन्द्रजाल ?

डॉक्टर–सुनिये, अन्य प्राणी आवश्यकता के क्रमानुसार जल में खड़े होकर जल चिकित्सा, कीचड़ में लथपथ होकर मिट्टी चिकित्सा, धूप में लेटकर सूर्य चिकित्सा और शुद्ध वायु में गहरे सांस लेकर वायु चिकित्सा कर शीघ्र तन्दुरुस्त हो जाते हैं। जरुरत पड़ने पर पक्षी चोंच में जल भर, उसे गर्दन घुमा गुदा में भर एनिमा लगा आंतों की गदगी दूर कर लिया करते हैं। ये अधिक पानी पीकर, उल्टी कर आंतरिक सफाई कर लिया करते हैं। हमारे ऋषि मुनियों ने भी इस प्रकार स्वस्थ रहना पशु-पक्षियों से ही तो सीखा है। आज का मानव कदम–कदम पर प्राकृतिक नियमों को ठुकराता हुआ अस्वस्थ, अशक्त और अल्पायु बनता जा रहा है। उबलती उभरती हुई जवानी के तो वह दर्शन ही नहीं कर पाता।

लेखक-कृपया प्राकृतिक नियमों के आपेक्षित करने का एक आध महत्वपूर्ण ऐसा उदाहरण दीजिये जिसे मनुष्य जान बूझकर ठुकराता हुआ अपने पैरों आप कुल्हाड़ी मारता रहता है ?

डाक्टर–प्रकृति का प्रथम नियम है ब्रह्म महूरत में जाग जाना, इस समय वायु में अमृत बहता है। इसलिये इसे दर्शन और धर्म शास्त्रों में अमृत वेला कहा गया है ! इस समय प्रकृति की वनस्पतियां ताजी–ताजी प्राणवायु छोड़ना प्रारम्भ करती हैं। तब मनुष्य को छोड़कर अन्य समस्त जीवधारी उषा का अभिनन्दन और बाल रवि की प्राणदायिनी किरणों का स्वागत करने के लिये जागकर सक्रिय हो जाते हैं, अतः वे कभी बीमार नहीं पड़ते।

दूसरी ओर भगवान की सर्वोत्कृष्ट रचना यह मानव है, जिसे ईश्वर ने बुद्धि नाम का विशेष अनमोल तत्व प्रदान किया है, यह सूर्योदय के बाद भी बैड टी (चाय, लिये बिना बिस्तर नहीं छोड़ता। यही कारण है कि प्रकृति प्रेमियों के स्वास्थ्य की पुण्य जड़ पाताल में होती है जबकि प्राकृतिक नियमों को ठुकराने वाले ९९·९९ प्रतिशत मनुष्यों की उपेक्षित जड़ अस्पताल में होती है।

"अमृत"

प्राकृतिक चिकित्सा के प्रमुख उपाय—

(१) प्रार्थना स्नायु तनाव एवं स्नायु दौर्बल्य के रोगों से बचाव व छुटकारा प्रदान करती है।

(२) शुभ चिन्तन-मानसिक तनाव से बचाव व छुटकारा।

(३) सफाई-रोगों से बचाव अथवा छुटकारा प्राप्त करने के लिये स्वास्थ्य का मूल आधार सफाई हैं।

(४) स्वाध्याय-प्राकृतिक चिकित्सा व स्वास्थ्य सम्बन्धी साहित्य का अध्ययन करते रहने से स्वास्थ्य रक्षा के लिये मार्ग दर्शन मिलता रहता है।

(५) संयम व भोजन सुधार-स्वास्थ्य का आधार संयम है। रोग अवस्था में केवल भोजन सुधार द्वारा भी खोया हुआ स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

(६) फलाहार-विटामिन की कमी के कारण होने वाले रोगों से बचाव एवं छुटकारा देता है।

(७) रसाहार-दुर्बल रोगी फलों अथवा सब्जियों के रसों का सेवन करके स्वास्थ्य प्राप्त करें। नशीली, विषैली एवं अपवित्र दवाइयों के स्थान पर फलों व सब्जियों के रस द्वारा स्वास्थ्य रक्षा करें।

(८) उपवास द्वारा तन और मन की शुद्धि अथवा कम समय एवं कम खर्च में स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

(९) दूध या मट्ठा कल्प-दुबलापन, दुर्बलता, नपुसंकता, पेट में छाले, एवं हर प्रकार की कमजोरी से छुटकारा के लिये दूध कल्प तथा पेचिश व संग्रहणी के लिये मट्ठा कल्प अचूक चिकित्सा हैं।

(१०) व्यायाम-आलस्य, मन्दाग्नि एवं मोटापा के कारण होने वाले रोगों से बचाव तथा छुटकारा के लिये व्यायाम अनिवार्य प्राकृ-

तिक उपाय है। तेज टहलना, दौड़ना, तैरना, योगासन, एवं मालिश व्यायाम के आदर्श नमूने हैं।

(११) शव आसन—स्नायु तनाव व स्नायु दुर्बलता मिटाता है। गहरी नींद का आनन्द प्रदान करता है।

(१२) विश्राम की पूर्ति दवा से नहीं होती, थकावट मिटाने एवं स्वस्थ रहने के लिये विश्राम भी आवश्यक है।

(१३) शुद्ध वायु का सेवन करके फेफड़ों को शक्तिशाली बनाकर स्वस्थ एवं दीर्घायु रहें।

(१४) प्राणायाम—मानसिक तथा शारीरिक रोगों से बचाव, शान्ति व दीर्घायु की प्राप्ति।

(१५) धूप का सेवन करके मुफ्त में विटामिन डी D प्राप्त कर के शरीर को निरोग रखिये।

(१६) रंगीन सूर्य किरण—इसके ज्ञान एवं प्रयोग से कई प्रकार के रोगों से बिना दवा मुफ्त में छुटकारा प्राप्त होता है।

(१७) मिट्टी का पेट पर लेप करने से कब्ज, बुखार एवं अन्य कई रोगों से छुटकारा मिलता है।

(१८) जल चिकित्सा अचूक एवं सुलभ चिकित्सा है।

(१९) योगिक नेति क्रिया—नाक, कान, गले, आँखों, फेफड़ों व मस्तिष्क के स्वास्थ्य सुधार हेतु अचूक उपाय है।

(२०) एनिमा पुराने रोगों से कम समय में छुटकारा पाने के लिये बड़ी आंत की सफाई का हानि रहित साधन है।

(२१) कटि स्नान (HIP BATH) नये रोगों से बचाव एवं पुराने रोगों से छुटकारा पाने का प्रमुख साधन है।

(२२) मेहन स्नान—मूत्र, वीर्य, मरदानी कमजोरी, मासिक धर्म, गुर्दों, पथरी एवं स्नायु दुर्बलता संबंधी सभी रोगों में लाभ करता है।

(२३) रीढ़ स्नान—निम्न रक्तचाप, अनिन्द्रा, बेहोशी, थकावट, दुर्बलता एवं स्नायु तनाव की चिकित्सा में उपयोगी स्नान है।

(२४) गरम पैर स्नान—सर्दी जुकाम, अनिन्द्रा, उच्च रक्त चाप, बेहोशी दमा एवं दौरे में तुरन्त आराम प्रदान करता है।

(२५) तौलिया स्नान (स्पंज बाथ) द्वारा सफाई से दुर्बलता में स्फूर्ति एवं बुखार में आराम मिलता है।

(२६) वाष्प स्नान—चर्म रोगों, गठिया व मोटापा से छुटकारा एवं सौन्दर्य की प्राप्ति होती है।

(२७) ठण्डा गरम सेक—पुराना कब्ज, वायु विकार, दर्द एवं दुर्बलता दूर करने में सहायक होता है।

(२८) ठण्डी पट्टी—रक्त स्त्राव, जलन, बुखार, कब्ज, दर्द आदि पीड़ाओं में आराम करती है।

(२९) सूती ऊनी लपेट—यह लपेट गले, छाती, पेट, टाँगों पर बाँधने से सर्दी, खाँसी, दमा, दर्द, सूजन, अपच, बेचैनी एवं अनिन्द्रा में आराम मिलता है।

(३०) चादर लपेट-मियादी बुखार, चर्म रोग, सन्धिवात, मोटापा एवं स्वास्थ्य सुधार में लाभ करतो है।

(३१) रोगी को चिकित्सा की इतनी आवश्यकता नहीं रहती जितनी प्रेम तथा सहानुभूति पूर्ण सेवा की।

प्राकृतिक चिकित्सा को क्यों अपनाएं ?

१–यदि स्वास्थ्य दवाइयों से मिलता तो कोई भी वैद्य, डाक्टर, केमिस्ट या उनके परिवार का व्यक्ति कभी बीमार नहीं पड़ता।

२–स्वास्थ्य खरीदने से मिलता तो संसार में कोई भी धनवान रोगी नहीं रहता।

३–दवाई से अस्थाई आराम, आपरेशन से शरीर में त्रुटि और प्राकृतिक चिकित्सा से स्थाई स्वास्थ्य तथा दवा एवं आपरेशन से मुक्ति मिलती है।

४–शुद्ध प्राकृतिक चिकित्सा में किसी प्रकार की विषैली, नशीली व अपवित्र दवाई अथवा आपरेशन का उपयोग नहीं किया जाता है। इसलिये यह सात्विक, आदर्श एवं हानि रहित है।

प्राकृतिक चिकित्सा= निराश के लिये आशा

- ❁ २४ वर्षों के अनुभवी, प्राकृतिक चिकित्सक की निजी देख–रेख में हर प्रकार के पुराने रोगों की सफल प्राकृतिक चिकित्सा।
- ❁ बाहर से आने वालों के लिये निवास और भोजन की व्यवस्था।
- ❁ दवाइयों से निराश रोगियों के लिये आशा और स्वास्थ्य।
- ❁ आपरेशन से बचने हेतु मार्ग दर्शन।
- ❁ महिलाओं की चिकित्सा के लिये उचित प्रबन्ध।
- ❁ प्रेम तथा सहानुभूति पूर्ण सेवा।
- ❁ मिलने का समय केवल प्रातः ७ से ९
- ❁ आप चाहें तो आप के निवास स्थान पर भी प्राकृतिक चिकित्सक की सेवाएं उपलब्ध हो सकती हैं।
- ❁ अधिक जानकारी के लिये मिलें या परिचय पत्र मंगाएं।

श्री भोजराज छावड़िया, प्राकृतिक चिकित्सक
५० पलसीकर कालोनी, इन्दौर–४ (म. प्र.)

ज्यों ज्यों दवा की, मर्ज बढ़ता ही गया

दवाई रोग की दवाई तो कर देती है, किन्तु कालान्तर में दवाई के अखाद्य तत्वों के प्रभाव से कोई दूसरा रोग उभर आता है। दूसरे उभरे रोग की दवाई के लिये दूसरी दवाई लेनी पड़ती है। यदि किसी-किसी को एक के बाद दूसरी बीमारी नहीं भी उभरती है तो असंयमित जीवन से वही बीमारी पुनः-पुनः तीव्रतर होती रहती है जिसे नशीली, विषैली व तीक्ष्णतर दवाइयों से दबाते रहना पड़ता है। यह चरखा तब तक चलता रहता है, जब तक कि कोई दवाई मरीज के प्राणों की अन्तिम दवाई न करदे। अर्थात् जीवन के अन्तिम सांस तक दवाई सेवन करना अनिवार्य हो जाता है।

गरीब लोग धर्मार्थ औषधालयों में धक्के खाकर तंग आ चुके हैं, दवाइयों के खर्च ने मध्यम वर्ग के लोगों की कमर तोड़ डाली है, अमीर लोग विषैली एवं नशीली औषधियों के सेवन से असाध्य रोगों में फंस कर अकाल मृत्यु के शिकार हो रहे हैं।

सभी को केवल प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान व अमल ही स्वास्थ्य का सच्चा सुख प्रदान कर सकता है।